

## КАК ВОСПИТАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВУЮ ЛИЧНОСТЬ?



Жители современных, никогда не спящих мегаполисов находятся в стрессовом состоянии очень часто и так же часто сталкиваются с проявлениями агрессии. Негативные эмоции сопровождают нас повсюду. Мы злимся, нервничаем, переживаем. Но может ли ребенок испытывать гнев? Где та черта, которая отделяет эмоции от неодобряемого поведения? И как отличить гнев от агрессии? Что делать, если ваш ребенок агрессивен? Давайте разберемся.

Конечно же, эмоции у ребенка заложены с рождения, и испытывать гнев он может так же, как и взрослый. Природа специально позаботилась о детской агрессии: та часть мозга, которая отвечает за контроль над эмоциями, за уравновешенность, называемая *префронтальной корой*, окончательно созревает только к 18-20 годам. Поэтому **ребенок просто физически не в состоянии сдерживать свои эмоции**. Следовательно, когда родители командуют ребенку: «Прекрати реветь сейчас же! Ты не имеешь права злиться!», – они требуют от него невозможного.

Высокий темп жизни мегаполиса сказывается и на детях. Родители, занятые карьерой, крайне мало общаются с детьми, мало играют с ними, разговаривают, реже выполняют обещания. Дети в таких семьях стараются изо всех сил привлечь внимание взрослого. Более того, гаджеты для малышей становятся и няней, и воспитателем, и другом. Родители, не успевая общаться с ребенком, играть с ним, довольно часто забывают отслеживать контент, которым интересуется их малыш. Все это может быть причинами агрессии среди детей и подростков.

## **Что такое эмоциональная устойчивость**

«Эмоциональная устойчивость — это когда человек понимает, какие эмоции он испытывает и реагирует на внешние стрессы адекватно, соответственно ситуации. В это понятие входит способность не "проваливаться" в эмоции, не уходить в крайнюю степень тревоги или гнева, когда уже невозможно работать, учиться, заниматься бытовыми делами, а вовремя отслеживать, что происходит в ответ на стресс и выдавать адекватную реакцию: где-то сдержаться, а где-то проявить эмоцию», — говорит психолог Ирина Лебедева.

### **Нужно ли учить ребёнка сдерживать эмоции**

Сдерживать эмоции до определённого возраста ребёнок просто не способен, потому что не созрел механизм регуляции эмоций — за это отвечают лобные доли головного мозга. Это центр программирования и контроля, и он созревает позже подкорковых структур головного мозга.

За эмоции отвечает лимбическая система. Когда человек рождается, у него ещё нет программ поведения, нет стратегий, они появляются по мере взросления. Поэтому детей одного-двух лет заставить перестать кричать или плакать крайне сложно: они просто не знают, как это сделать волевым усилием.

«Поведенческие стратегии, отвечающие за контроль, появляются у детей где-то к 6-7-летнему возрасту, когда они идут в школу. Вот почему не стоит отдавать детей в школу раньше, — разъясняет эксперт "Рамблер". — Подчеркну, что сдерживание эмоций и их контроль — разные понятия. Контроль — это когда я понимаю, что я сейчас злюсь или мне сейчас страшно, но я эту эмоцию не довожу до состояния ярости или до панической атаки, а осознаю свою реакцию и принимаю решение, как мне из ситуации выйти».

Надо ли ребёнка учить отвечать на агрессию в детском саду или школе

Поскольку родители — самые значимые люди для ребёнка, важно чтобы именно они объяснили, что делать, если в отношении него кто-то проявляет агрессию: сообщить об этом взрослым и попросить у них помощи или предложить обидчику обсудить предмет конфликта.

**В воспитании у ребёнка эмоциональной устойчивости помогут следующие советы.**

#### **Совет 1. Научитесь сами распознавать свои эмоции**

Сначала родителям хорошо бы самим разобраться, что они чувствуют. К сожалению, многих из нас самих в детстве не учили идентифицировать эмоции. Такие взрослые могут всё называть тревогой, при этом на самом деле испытывая гнев, страх, стыд, чувство вины, злость и другие чувства.

Кстати, со злостью всё особенно плохо. У нескольких поколений взрослых с детства тянется установка, что злиться — нехорошо. А всё потому, что им не дали корректные способы выражения злости. Такой родитель и своим детям передает искажённые установки. А значит и у подрастающего поколения в ситуации, где хорошо бы «показать коготки», злость будет подавлена. «Зажатые», спрятанные эмоции могут проявиться в психосоматике. Или человек в какой-то момент взорвется как паровой котел.

В качестве упражнения по идентификации своих эмоций и реакций на внешние раздражители можно начать вести дневник, где записывать, что чувствуете в ответ на разные события своей жизни.

### **Совет 2. Подавайте свой пример**

На эмоциональность ребёнка влияет множество факторов, в том числе генетическая предрасположенность: кто-то от природы более спокойный, а кто-то более активный. Не меньшее значение имеет и то, как мама с папой реагируют на разные события. Дети будут копировать то поведение, которое видят, а не делать то, что им говорят взрослые.

Например, если мама с папой матерятся дома, а ребёнку при этом говорят, что он не должен материться, у маленького человека возникает когнитивный диссонанс. И тогда он на бессознательном уровне принимает решение: «Я тоже буду материться, ведь взрослым можно, их за это не ругают».

Правда, возможен и другой вариант. Бывает, что у родителей, где папа алкоголик, дети вообще не пьют, их стратегия поведения идёт от противоположного: «Я хочу быть кем угодно, только не таким, как папа».

### **Совет 3. Задавайте себе честные вопросы**

Однако если родители тверды в своём намерении воспитать в сыне или дочери определённую черту, прежде они должны ответить на вопросы: «Как эта черта поможет ему в жизни и поможет ли вообще? Она действительно нужна для того, чтобы ребёнок в дальнейшем умел самостоятельно справляться с разными ситуациями, или просто мне, родителю, будет проще в воспитании?».

Понятно, что многие папы и мамы хотят для себя удобных и спокойных детей. Сказали: «делай так», и они делают — никаких проблем, никаких разборок с учителями и одноклассниками. Однако с подобным базовым «набором» такие дети могут оказаться совершенно неподготовленными к взрослой жизни — у них просто не сформируются важные навыки, в том числе эмоциональная устойчивость к стрессам. Они будут искать себе того, кто скажет, что делать и как жить.

#### **Совет 4. Разрешите ребёнку проявлять характер и быть неудобным**

Родителям, которые действительно хотят, чтобы отпрыск был самостоятельным, умел зарабатывать деньги и разбираться в разных ситуациях во взрослом возрасте, придётся мириться с тем, что он проявляет характер (в пределах разумного, конечно же). Если этого нет, значит можно помочь развить ребёнку нужные качества.

#### **Совет 5. Научите решать проблемы**

Покажите конкретные шаги, которые помогут справиться с ситуацией. Здесь работает правило китайского философа Конфуция: «Хочешь накормить человека один раз — дай ему рыбу. Хочешь накормить его на всю жизнь — научи его рыбачить». Постепенно расширяйте границы самостоятельности.

#### **Совет 6. Не бойтесь ошибок**

Порой какой-то промах может оказаться более полезным и поучительным, чем наказание или ругань. Ребёнок постепенно начинает понимать, к чему приводят его необдуманные действия.

#### **Совет 7. Спрашивайте «как», а не «почему»**

Когда ребёнок делает ошибки, большинство родителей спрашивают, почему он поступил именно так. Этот вопрос часто приводит к отговоркам или лжи. Гораздо продуктивнее узнать, как малыш будет выходить из такой ситуации. Вопросы с «как» включают стремление к изменениям.

#### **Совет 8. Не выясняйте семейные отношения в присутствии ребёнка**

Когда родители ругаются на глазах у детей, это сильно травмирует детскую психику. Если ребёнок стал случайным свидетелем вашей ссоры, извинитесь за это перед ним.

#### **Совет 9. Ограничивайте время пребывания в интернете**

Важно следить, чем интересуется малыш. Подбирайте мультфильмы, игры, которые не содержат сцен насилия и жестокости. Если он всё-таки это где-то увидел, поговорите с ним об этом. Ребёнок должен знать, что вы против насилия, что вы это осуждаете.

#### **Совет 10. Наказывайте соразмерно проступку**

Совсем не ругать ребёнка не получится. Сейчас в литературе часто транслируется мысль, что ребёнку надо всё разрешать, во всём его поддерживать. Однако есть проступки, которые требуют наказания. Но оно должно быть соразмерно проступку.

Порчу чужого имущества или жестокое обращение с животными нельзя оставлять безнаказанными. Не бить, но применить меры, которые подействуют: лишить, например, на время привычных развлечений.

В заключение хотим подчеркнуть, что универсальных советов в таком важном деле, как воспитание детей, не существует. У каждой семьи и каждого ребёнка есть свои индивидуальные особенности. И всё же есть базовые принципы, которых стоит придерживаться. Напомним о главных из них: учите детей осознавать собственные эмоции и выражать их адекватно ситуации; разрешите ребёнку проявлять характер и быть неудобным для родителей.

### **Как воспитать ребенка со стабильной психикой?**

1. Очень важно разговаривать со своим ребенком, интересоваться его делами, учебой, друзьями, потребностями. Ребенку необходим телесный контакт, только через объятия ребенок ощущает границу между собственным телом и окружающим миром.
2. Выбирать кружки и секции для ребенка, обсуждая это с ним. Помните: вы выбираете их не для себя, не для того, чтобы ребенок занимался тем, чего вы сами были лишены в детстве.
3. Важно следить, чем интересуется малыш. Подбирайте фильмы, мультики, книги, игры, которые не содержат сцен насилия и жестокости. Если ребенок случайно это где-то увидел, поговорите с ним об этом. Ребенок должен знать, что вы против насилия, что вы это осуждаете.
4. Контроль за тем, чему обучают вашего ребенка няни, и как они его воспитывают – гарантия безопасности вас и вашего малыша. Помните, что любовь проявляется не в том, чтобы оградить малыша от любой домашней работы, а в том, чтобы научить его всему, что пригодится ему в жизни.
5. Рассказывайте вашим детям о расовых и национальных различиях. Посмотрите фильмы и почитайте книги на эту тему.
6. Невыполненные обещания ранят детскую душу. Не надейтесь, что сейчас вы успокоите разбуянившееся чадо обещанием чего-то интересного или вкусного, а чадо потом это забудет. Не забудет.
7. Поскольку родители – самые значимые люди для ребенка, важно чтобы именно они объяснили ему, что ребенок должен делать, если в отношении него кто-то проявляет агрессию: сообщить об этом взрослым и попросить у них помощи, предложить обидчику обсудить предмет конфликта.
8. Лучший пример для подражания – это родители. Поэтому они и сами должны уметь справляться со своим гневом, конструктивно ссориться и находить выходы из конфликтных ситуаций.